



Personal Trainer am Handgelenk: Mit dem Forerunner 305 von Garmin können Freizeit-Sportler ihr Training und ihre Motivation verbessern - und Profis kommen an dem Gerät ohnehin kaum vorbei.



Besser trainieren mit dem Garmin Forerunner 305

Training ganz nach Maß

Wer es mit dem Training ernst meint, kann von der GPS- und Pulsuhr »Forerunner 305« von Garmin erheblich profitieren. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie das handliche Trainingswerkzeug sinnvoll einsetzen, um Ihre Leistung zu steigern oder gesünder zu sporteln - mit vielen Tipps und Tricks, die nicht im Handbuch zu finden sind.

● Wenn Sie gern Ausdauersport treiben, es Ihnen beim Trainieren aber bisher an einer klaren Linie oder auch an der rechten Motivation gefehlt hat, kann Ihnen ein wenig Technik enorm auf die Sprünge helfen. Sicher benötigt nicht jeder einen über 300 Euro teuren Trainingscomputer am Handgelenk - wer nur ab und zu sportelt, kommt auch ohne den Forerunner aus.

Doch auch für Gelegenheitsjogger, die gerne etwas mehr für sich tun würden, empfiehlt sich der GPS-fähige »Personal Trainer«: Denn damit werden ganz genaue Analysen möglich, wie weit man gelaufen ist, welchen Puls man an welcher Stelle hatte und wie lang man gebraucht hat. So genau über sein Training Bescheid zu wissen, motiviert bereits - und dann gibt es noch die diversen Trainings-Funktionen, mit denen Sie am PC daheim Ihre nächsten Schritte planen können.

Der Forerunner gibt Ihnen dann genau vor, wann Sie wie schnell oder wie lange bei welcher Herzfrequenz laufen sollen. Damit können Sie verschiedene Ziele verwirklichen: Ihre Ausdauer steigern, Ihr Gewicht reduzieren, Ihre Geschwindigkeit verbessern. Und mit Hilfe eines »virtuellen Partners« am Display des Forerunners können Sie sogar einen Wettlauf gegen den Computer absolvieren, um Ihre Zeit für eine bestimmte Strecke zu verbessern und um sich an »lustlosen« Tagen zu motivieren.

Und auch wenn Sie beim Sport speziell auf Ihre Gesundheit achten müssen, beispielsweise weil Ihr Herz geschont werden soll, ist der Forerunner ein sehr nützliches Werkzeug - denn damit

haben Sie immer die Kontrolle, dass Sie sich nicht zu viel zumuten. Mit akustischen Warnhinweisen werden Sie auf Wunsch darauf aufmerksam gemacht, wenn Sie eine bestimmte Herzfrequenz überschreiten, und können dementsprechend langsamer laufen. Und wer ernsthaft oder sogar professionell Sport treibt, dem muss man all diese Vorteile erst gar nicht schmackhaft machen - denn die GPS- und Herzfrequenz-Funktionen ermöglichen eine Kontrolle über das Training, wie sie bisher kaum denkbar war.

Für viele Sportarten

Nicht nur beim Joggen lässt sich der Forerunner sinnvoll einsetzen, sondern bei allen Sportarten, die in irgendeiner Form mit Ausdauer zu tun haben - Radfahren, Langlaufen, Skifahren,

Das persönliche Profil richten Sie am besten auf dem PC ein - das geht viel schneller als auf dem Forerunner selbst

ja sogar Fußball spielen und andere Mannschaftssportarten. Wäre es beispielsweise nicht interessant, einmal auf den Meter genau herauszufinden, welches Laufpensum Sie bei einem normalen Fußball- oder Basketballspiel absolvieren? Die zurückgelegte Strecke können Sie natürlich nur im Freien feststellen, da dafür eine Sichtverbindung zu den GPS-Satelliten nötig ist. Der Forerunner 305 besteht aus einer etwas größeren Armbanduhr mit Graufstufen-Display und eingebautem GPS-Empfänger sowie einem Brustgurt, der die Herzfrequenz misst und sie per Funk an die Uhr überträgt. Die Daten werden im internen Speicher abgelegt und können mit der mitgelieferten Dockingstation per USB an den PC übertragen werden. Auf dem PC steht das Programm »Training Center« zur Verfügung, mit dem Sie Ihre Trainingsdaten bequem auswerten und grafisch veranschaulichen können. Zudem können Sie am PC Ihre Trainingseinheiten planen und diese wiederum auf den Forerunner überspielen. Einen Testbericht des Forerunners 305 finden Sie im Navi-Magazin 2/2007 ab Seite 78.



▼ *An der linken Seite sitzt oben der An-/Aus-Knopf und darunter der Mode-Schalter, mit dem Sie zum Hauptmenü und generell immer eine Menüebene nach oben gelangen*



An der rechten Seite des Forerunners liegen die beiden Pfeiltasten, mit denen Sie sich durch die Menüs hangeln, und der Enter-Knopf, mit dem Sie Menüeinträge auswählen ▲

Die ersten Schritte

Sobald Sie Ihren Forerunner in den Händen halten, können Sie mit der Vorbereitung beginnen: Laden Sie die Uhr mindestens drei Stunden lang auf, indem Sie sie in die kleine Dockingstation legen und diese per Kabel mit einer Netzsteckdose verbinden. Eine Ladung reicht für etwa zehn Stunden Betrieb. Installieren Sie die Software »Training Center« auf dem PC - mit ihr können Sie viel leichter Ihr Profil, also Ihre persönlichen Daten eingeben als direkt auf der Uhr. Wenn Sie die Software installiert haben und bevor Sie sie zum ersten Mal starten, schließen Sie den Forerunner in seiner Dockingstation per USB-Kabel an den PC an - dabei wird er übrigens weiter aufgeladen. Nachdem die Treiber installiert sind, was in der Regel automatisch geschieht, kommt eine Meldung, dass Sie das Programm erstmals verwenden und dass der Forerunner dem »Training Center« hinzugefügt werden muss. Klicken Sie auf »OK« - Sie werden nun aufgefordert, Ihren Benutzernamen einzugeben. Tippen Sie am einfachsten Ihren Vornamen ein. Sobald Sie auf »OK« klicken, wird das Programm gestartet.

Geben Sie nun Ihr Profil direkt am PC ein: Öffnen Sie im Menü »Benutzer« den Punkt »Profil für (Ihr Name)«. Geben Sie nun Ihr Geschlecht, Gewicht und Ihr Geburtsdatum ein. Zudem geben Sie auf der Registerkarte »Laufen« Ihre maximale Herzfrequenz ein sowie das Gewicht Ihrer Ausrüstung.

Der richtige Puls

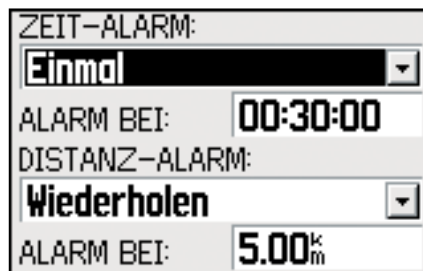
Das Thema Herzfrequenz ist sehr komplex - genau darauf einzugehen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Daher nur kurz zum Verständnis: Die Herzfrequenz, also die Anzahl der Herzschläge pro Minute, ist der am einfachsten zu kontrollierende Gradmesser für das Ausmaß der körperlichen Belastung. Je höher Ihre Herzschlagzahl pro Minute ist, desto höher ist die Belastung. Deshalb ist die Kontrolle der Herzfrequenz für ein sinnvolles und gesundes Training unerlässlich.

Die maximale Herzfrequenz kann man bei einem sportmedizinischen Leistungstest bestimmen lassen. Allerdings können Sie sie auch selbst herausfinden, indem Sie einen Testlauf absolvieren, bei dem Sie an die persönliche Grenze gehen. Direkt nach dem Endspurt messen Sie Ihren Puls - und erhalten so Ihren individuellen Maximalpuls. Vorsicht ist jedoch geboten - im Zweifel konsultieren Sie bitte unbedingt vor dem Testlauf Ihren Arzt, damit Sie sich nicht zu viel zumuten. Und wärmen Sie sich vorher gut auf.

Oftmals werden für die Berechnung der maximalen Herzfrequenz auch Formeln verwendet



Auf Wunsch können Sie sich auf dem Display nur die beiden wichtigsten Werte anzeigen lassen - dafür schön groß



Beim Zeit-Alarm meldet sich der Forerunner, sobald beispielsweise 30 Minuten um sind



Der Forerunner ist zwar größer als eine normale Pulsuhr, stört aber beim Joggen und allen Tätigkeiten, die dazu gehören, so gut wie nicht

wie »220 minus Lebensalter in Jahren«. Das Ergebnis ist zwar sehr ungenau und daher mit Vorsicht zu genießen - wenn Sie aber keinen richtigen Belastungstest durchführen können, ist es besser als nichts.

Auf Basis der maximalen Herzfrequenz berechnet der Forerunner die empfohlenen Herzfrequenzen und Tempobereiche. Sie können die Herzfrequenzbereiche auch direkt hier bearbeiten - wählen Sie im Dropdown-Menü »Bereich« die Nummer 1, also den untersten Herzfrequenz-Bereich, und geben Sie in den Feldern daneben jeweils die Unter- und Obergrenze ein. Dies kann auf Basis der Herzschläge pro Minute geschehen, oder prozentual in Bezug auf Ihre maximale Herzfrequenz. Diese Herzfrequenzbereiche können Sie später nutzen, um Ihre Trainingseinheiten auf Basis des Pulses zu planen und um Ihre absolvierten Trainingseinheiten entsprechend zu analysieren. Es

lohnt sich also, sich mit diesem Thema etwas eingehender zu beschäftigen. Es gibt zahlreiche gute Bücher auf dem Markt, die sich mit dem Thema Herzfrequenz befassen.

Für jede Sportart können Sie auf der entsprechenden Registerkarte andere Werte eingeben. Wenn Sie fertig sind, bestätigen Sie die Eingaben mit »OK«. Die Werte sind nun Ihrem Forerunner zugeordnet - für jedes Gerät können Sie leider nur ein Profil anlegen. Immerhin können Sie im Training Center mehrere verschiedene Garmin-Sportcomputer verwalten.

Einstellungen, die helfen

Mit der »Auto-Pause«-Funktion bietet der Forerunner einen großen Komfort: Anhand der Veränderung der GPS-Position merkt es das Gerät, wenn man sich nicht mehr fortbewegt, und unterbricht auf Wunsch automatisch alle Aufzeichnungen. Somit müssen Sie an der Ampel oder bei Dehnungspausen nicht mehr eigenhändig auf Stopp drücken - und trotzdem erscheinen später keine Unterbrechungen in den aufgezeichneten Trainingseinheiten.

Die Auto-Pause-Funktion aktivieren Sie, indem Sie am Forerunner links unten die »Mode«-Taste drücken, dann mit den beiden rechten Pfeil-Knopfen auf »Training« gehen und dies mit »Enter« (rechts unten) bestätigen. Nun gehen Sie auf »Training Options«, drücken »Enter« und schließlich auf »Auto-Pause«, wiederum gefolgt von »Enter«. Drücken Sie nun noch einmal »Enter« - im Dropdown-Menü gehen Sie nun auf »Wenn angehalten«, bestätigen dies mit »Enter« und drücken danach viermal »Mode« (links unten), um wieder zur normalen Anzeige zu gelangen. Übrigens können Sie die Anzeige, die Sie während des Trainings sehen, auch verändern. Normalerweise erscheint ja die Zeit sehr groß oben, darunter kleiner die »Pace« (also die Anzahl der Minuten, die Sie für einen Kilometer brauchen) und die zurückgelegte Distanz. Die Herzfrequenz erscheint nur winzigklein oben rechts. Das muss nicht sein - bis zu vier verschiedene Ansichten mit Ihren Wunschwerten können Sie ganz frei programmieren. Dabei haben Sie die Auswahl aus Daten wie Zeit, durchschnittliche Rundenzeit, Geschwindigkeit, Steigung, maximal erreichte Geschwindigkeit und vielen weiteren. Um Ihre Wahl zu treffen, drücken Sie »Mode« und gehen nacheinander auf »Einstellungen«, »Allgemein« und »Datenfelder«, jeweils gefolgt von »Enter«. Wählen Sie beispielsweise »Laufen«, gefolgt von »Enter«.

Zuerst bestimmen Sie, wie viele Werte einmal angezeigt werden sollen - je mehr Werte, desto kleiner die Schrift. Sie können auch nur den Puls anzeigen lassen - dann erscheint er in einer angenehm großen Schrift. Selbstver-

ständig werden trotzdem alle verfügbaren Daten, also auch die Geschwindigkeit, im Forerunner aufgezeichnet, selbst wenn Sie sie nicht auf dem Display sehen. Wenn Sie die Anzahl der Felder gewählt haben, gehen Sie der Reihe nach auf jedes Feld, drücken »Enter« und wählen aus der Liste den gewünschten Wert aus, indem Sie wieder »Enter« drücken. Wenn Ihnen die Ansicht gefällt, beenden Sie die Einstellungen mit der »Mode«-Taste.

Gesund und fit dank Alarmen

Vor dem Training können Sie den Forerunner programmieren, so dass er Ihre Ziele bestmöglich unterstützt. Eine sehr einfache, aber effiziente Möglichkeit dafür sind die Alarme: Der Forerunner warnt Sie mit akustischen und optischen Signalen, sobald ein Ziel erreicht ist oder sobald ein bestimmter Wert überschritten wird. Die »Zeit- und Distanzalarme« eignen sich für das Training bestimmter Strecken. Drücken Sie »Mode« und gehen Sie auf »Training«, dort wiederum auf »Training Options« und dort auf »Alarme« und dann auf »Zeit/Dist.-Alarm«. Wie immer bestätigen Sie jeden dieser Menüpunkte mit »Enter«. Schalten Sie den Alarm per Dropdown-Menü ein - wahlweise den Zeit-, den Distanz- oder beide Alarme. Geben Sie nun noch die gewünschten Werte ein, bei denen der Alarm losgehen soll: die Zeit in Stunden, Minuten und Sekunden, die Distanz in Kilometern.

Je nach Ihrer Trainings-Philosophie interessant ist auch der »Pace«-Alarm. Hier geben Sie die Mindestgeschwindigkeit ein, die sie nicht unterschreiten wollen, und die Maximalgeschwindigkeit, die Sie nicht übertreten wollen.

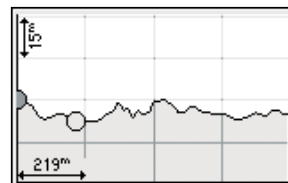
Und vor allem für die Fitness, Ausdauer und



Um Ihre Trainingsziele zu erreichen, können Sie auch gegen diesen Computer-Partner antreten - sobald Sie zurückfallen, färbt sich die untere Display-Hälfte schwarz



Ihre Lauf- oder Radstrecke sehen Sie auf Knopfdruck auch direkt auf dem Forerunner. Auf Wunsch führt Sie das Gerät auch zum Ausgangspunkt zurück.



Auch das Höhenprofil Ihres Trainings sehen Sie - einen Höhenmesser hat der Forerunner aber nicht, daher fehlt es hierbei an Präzision

Gesundheit wichtig ist der Puls-Alarm: Wiederum geben Sie eine Ober- und Untergrenze an. Fällt Ihr Puls unter die Untergrenze, wird Ihr Training also zu wenig fordernd, meldet sich der Forerunner. Und noch wichtiger: Sobald Sie sich zu viel zumuten, schlägt das Gerät wieder Alarm. Auf diese Weise vermeiden Sie Überanstrengungen, erreichen aber trotzdem Ihre Trainingsziele.

Kurz vor dem Training

Sie wollen endlich mit dem Trainieren beginnen? Ein paar Kleinigkeiten sollten Sie vorher noch erledigen. Schalten Sie den Forerunner ein, indem Sie länger auf den Power-Knopf links oben drücken. Legen Sie ihn gleich an eine Stelle, die einen freien Blick zum Himmel gewährt - nun sucht er sich in Ruhe die Satellitensignale zusammen, um seine Position zu bestimmen. Dies kann beim ersten Mal ein paar Minuten dauern. Wenn Sie den Forerunner dabei nicht am Handgelenk tragen, geht es schneller, da Sie durch Ihren Körper keine Signale abschirmen. Auf keinen Fall sollten Sie den Forerunner während der ersten Positionsbe-

stimmung herumtragen, denn sonst kann es sehr lange dauern, bis er ein gültiges GPS-Signal empfängt.

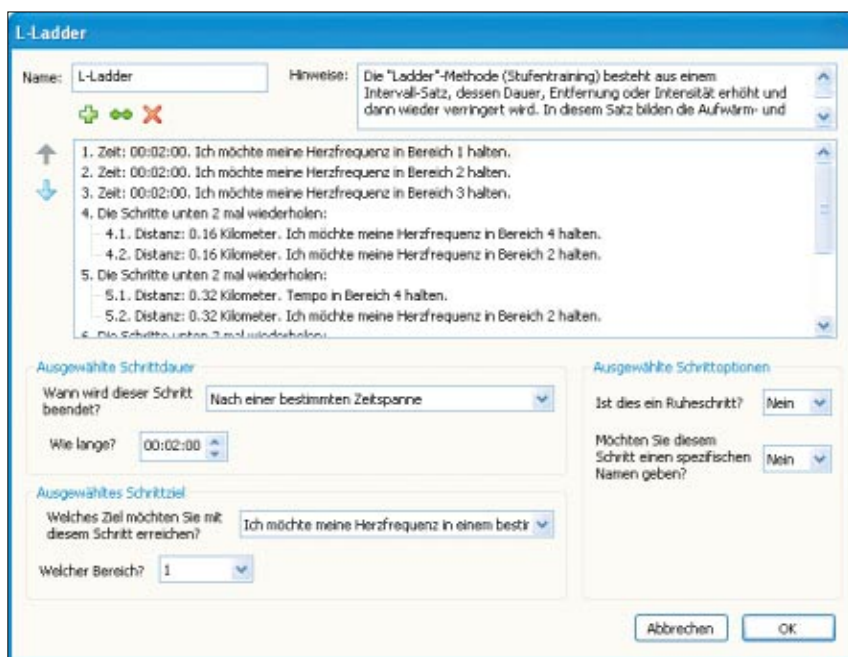
Schnallen Sie sich nun noch den Brustgurt um - die Basis für die konstante Überwachung Ihrer Herzfrequenz, die ja für das Training einen besonders wichtigen Anhaltspunkt darstellt. Befeuchten Sie vor dem Anlegen die beiden geriffelten länglichen Vierecke an der Innenseite des Gurtes, dann wird Ihr Herzschlag besser wahrgenommen. Der Brustgurt muss direkt auf der Haut knapp unter der Brust aufliegen und sollte beim Laufen nicht verrutschen können. Halten Sie sich nun in der unmittelbaren Nähe des Forerunners auf. Rechts oben auf dem Display sehen Sie ein winziges Herz-Symbol - sobald es zu blinken aufhört, hat der Forerunner Verbindung zum Brustgurt aufgenommen. Das geschieht ab jetzt immer automatisch - und Brustgurte anderer Sportler stellen in der Regel keine Fehlerquelle mehr dar, da das Signal speziell kodiert ist und eindeutig zugeordnet werden kann.

Begeben Sie sich nun zum Startpunkt Ihres Trainings und drücken Sie auf dem Forerunner auf »Start/Stop«. Die Zeit läuft, und ab sofort werden alle Werte wie Puls, Geschwindigkeit und örtliche Position mit genauer zeitlicher Zuordnung im Forerunner gespeichert.

Gehobene Trainingsmethoden

Wenn Sie sich mit den grundlegenden Funktionen des Forerunners vertraut gemacht haben, können Sie sich den komplexeren Trainingsmethoden zuwenden - es gibt eine große Auswahl. Bei den »Schnelltrainings« geben Sie selbst das Ziel vor. Sie können eine bestimmte Zeit eingeben, in der Sie eine gewünschte Distanz zurücklegen wollen. Oder eine bestimmte Zeit, während der Sie eine bestimmte Geschwindigkeit halten wollen. Oder schließlich eine feste Distanz, die Sie unter Einhaltung einer bestimmten Geschwindigkeit zurücklegen wollen. Sie erreichen die Einstellungen für das Schnelltraining, indem Sie die Modus-Taste drücken und dann auf »Training«, »Trainings« und schließlich auf das etwas rät-

Komplexere Trainings-Einheiten programmieren Sie am besten am PC - hier steht schon eine Reihe von vorgefertigten Programmen zur Verfügung ▶

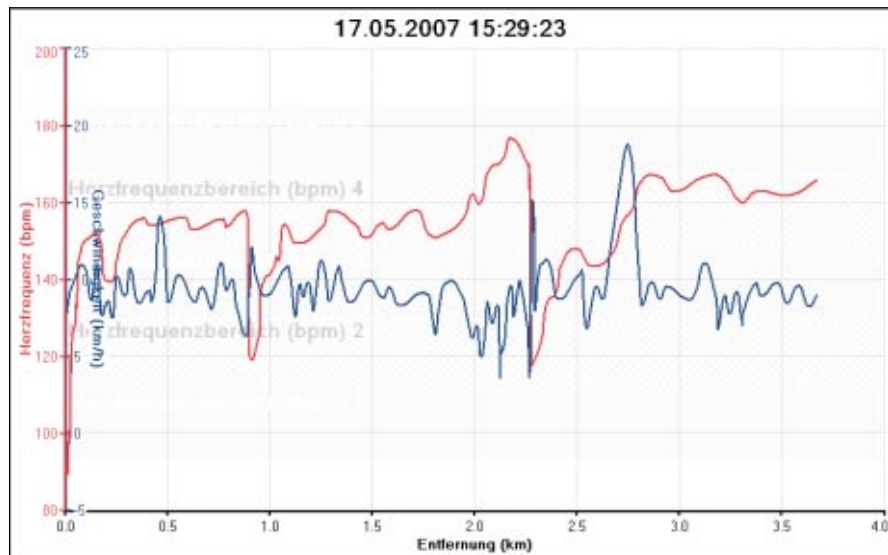


selhaft übersetzte »Funkelfeuer« gehen. Dort wählen Sie die gewünschte Art des Schnelltrainings und geben die nötigen Werte ein. Und nun kommt ein tolles Trainingswerkzeug zum Einsatz: der »Virtual Partner«. Dieser virtuelle Partner zeigt Ihnen auf einen Blick, wie gut Sie in der Zeit liegen, beziehungsweise ob Sie Ihr Trainingsziel mit der momentanen Leistung erreichen. Auf dem Display erscheinen zwei kleine Männchen - oben läuft der virtuelle Partner, und das untere Männchen repräsentiert Sie. Darunter erscheint eine Zahl - nämlich die Distanz, die Sie vor oder hinter dem Partner liegen. Wenn Sie sich vor ihm befinden, ist die untere Hälfte des Displays hell. Liegen Sie hinter ihm, färbt sich die untere Hälfte schwarz - auf diese Weise können Sie bequem auf einen Blick erkennen, wie es um Ihren Trainingserfolg bestellt ist. Auch bei den so genannten »Intervall-Trainings« steht Ihnen der Virtual Partner zur Seite. Unter einem Intervall-Training versteht man, dass Sie eine bestimmte Zeit oder Strecke schnell rennen und sich dann für eine gewisse Zeit oder Strecke bei leichtem Lauf erholen. Im Forerunner können Sie unter dem Menüpunkt »Training - Trainings - Intervall« die gewünschte Kombination aus Leistungs- und Erholungs-Strecken oder auch -Zeiten auswählen - beispielsweise eine bestimmte Strecke Vollgas, und dann ein paar Minuten Erholung. Oder eine Minute Vollgas, und ein paar hundert Meter lockeres Laufen. Auch die Zahl der Wiederholungen können Sie hier einstellen. Und wieder hilft der virtuelle Trainingspartner dabei, dass Sie Ihr Ziel erreichen.

Komplexe Trainingspläne

Auch komplexe Trainingsabläufe können Sie direkt auf dem Forerunner programmieren - wir empfehlen das aber nicht, sondern raten Ihnen, solche Trainingseinheiten auf dem PC im Training Center einzurichten. Das ist wesentlich komfortabler und geht schneller. Wenn Sie im Training Center auf die Registerkarte »Trainingsplan« gehen und dort in der rechten Liste auf den Ordner »Laufen« klicken, erscheint eine breite Auswahl an vorgefertigten Trainingsplänen - darunter komplexe Intervall-Trainings und solche Trainings, bei denen Sie sich über eine bestimmte Distanz hinweg in jeweils einem sinnvollen Herzfrequenzbereich bewegen. Dazu erscheinen auch Hinweise, was diese vorgegebenen Trainings bewirken sollen.

Experimentieren Sie ruhig einmal mit den Einstellungen herum - es gibt eine Menge interessanter Möglichkeiten. Sie können die vorgegebenen Trainings auch duplizieren und verändert abspeichern. Schließlich können Sie die Trainingseinheiten im eingebauten Kalender platzieren. Beim nächsten Synchronisieren



Grafisch können Sie sich beliebige Messwerte veranschaulichen lassen - im Bild die Herzfrequenz im Zusammenhang mit der Geschwindigkeit

mit dem Forerunner werden sie übertragen und stehen Ihnen dann zur Verfügung. Sie können auf diese Trainingseinheiten über den Menüpunkt »Training - Trainings - Erweitert« zugreifen und sie von dort aus auch starten.

Bei allen Trainingseinheiten möchten wir Sie jedoch noch einmal bitten, sich nicht zu übernehmen und im Zweifelsfall vorher einen Arzt um Rat zu fragen. Denn im Gegensatz zum Ihrem Forerunner sind Sie keine Maschine!

Auswertung am PC

Nachdem Sie Ihr Training absolviert haben und die Aufzeichnung auf dem Forerunner mit einem Druck auf die »Start/Stop«-Taste beendet haben, kommt der vergnügliche Teil: Am PC lassen Sie sich nun schön veranschaulichen, was Sie soeben und in der letzten Zeit geleistet haben. Stecken Sie den Forerunner auf die Dockingstation und verbinden Sie sie per USB-Kabel mit dem PC - automatisch sollte sich nun das Training Center öffnen.

Mit dem Menüpunkt »Datei - Trainingsdaten importieren« werden nun alle gespeicherten Trainingsdaten an den PC übertragen. Sie finden Ihre Trainingseinheiten nun unter der Registerkarte »Trainingsdaten« in der Liste ganz links, der passenden Sportart zugeordnet und chronologisch geordnet. Klicken Sie eine der Einheiten an, so erscheinen rechts die entsprechenden Daten. Im oberen Bereich können Sie eine Landkarte anzeigen lassen, in die Ihre Trainingsstrecke eingezeichnet ist - sehr anschaulich. Tippen Sie dafür auf die Registerkarte »Karte«.

Im unteren Bereich sehen Sie ein Koordinatensystem mit farbigen Kurven. Hier können Sie nach Belieben auswählen, welche Werte veranschaulicht werden sollen - bis zu vier auf einmal. So lässt sich sehr schön die Geschwindigkeit mit der Herzfrequenz zusammenbringen. Sie können analysieren, an welchen

Stellen Ihr Puls besonders hoch lag.

Oberhalb des Koordinatensystems sehen Sie mittig links drei kleine Symbole. Tippen Sie das linke davon an, wird ein Punkt in der Grafik hervorgehoben - Sie können diesen Punkt beliebig verschieben. Gleichzeitig wird in der Kartendarstellung der zugehörige Ort farblich hervorgehoben. Auf diese Weise können Sie herausfinden, an welchen Stellen beispielsweise ein Leistungstief eingesetzt hat, und ob es etwa mit einer Steigung zusammenhängt. Klicken Sie das mittlere der drei Symbole an, werden die Herzfrequenz- oder Geschwindigkeits-Bereiche hinterlegt. So sehen Sie auf einen Blick, wann Sie einen bestimmten Frequenzbereich überschritten haben. Mit Hilfe dieser Veranschaulichung können Sie Ihr Training noch besser auf Ihre Ziele hin optimieren.

Auch die Läufe verschiedener Tage lassen sich auf dem PC-Schirm anschaulich vergleichen. Klicken Sie den ersten zu vergleichenden Lauf in der linken Liste an und gehen dann im Menü »Bearbeiten« auf »Ausführen mit vergleichen ...« (bitte fragen Sie uns nicht, warum dies so heißt - die Garmin-Übersetzungen geben uns öfters Rätsel auf). Nun wählen Sie noch einen zweiten Lauf, und schon erscheint ein Fenster, in dem Sie die Graphen der beiden Trainingseinheiten zusammen sehen.

Der Forerunner bietet noch viel mehr, als in diesem Artikel auch nur angedeutet werden kann, und auch das Handbuch zeigt bei weitem nicht alle Möglichkeiten auf. Daher wollen wir Ihnen ans Herz legen, immer wieder mit dem Gerät zu experimentieren und somit den maximalen Nutzen daraus zu ziehen. Ihrer Leistung zuliebe, aber auch im Sinne Ihrer Gesundheit.

(Philipp Rauschmayer)

Preis: 379 Euro. Bezugsquelle: Fachhandel.
Vertrieb: GPS GmbH,
Lochamer Schlag 5a, 82166 Gräfelfing,
Internet www.garmin.de